

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Кронштадтского района Санкт-Петербурга
«Град чудес»

«Принято»

Педсовет ДДТ

Протокол № _____

от 31.08.20____ г.

«Утверждаю»

Директор ДДТ

31.08.20____ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Спорт-модерн»**

Для учащихся 5-12 лет

Срок реализации 1 год

Разработчик:

Педагог дополнительного
образования

Николаева Юлия Игоревна

Санкт-Петербург

2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Танец – это лучший спорт. Веками танец совершенствовался, принимая различные формы и вбирая в себя новые стили самовыражения исполнителей, создаваемые их поистине безграничной фантазией. В настоящее время появилось множество новых стилей танца, актуальных среди современной молодёжи. Современные танцы требуют затрат огромного количества энергии, благодаря чему танец как спорт прекрасно подходит для восстановления и поддержки физической формы. Для современных детей танцы как вид спорта хороши ещё и тем, что они компенсируют зачастую недостаточную двигательную активность детей, привыкших проводить время возле телевизоров и компьютеров. Большое значение имеют занятия танцами для учащихся в подростковом возрасте, поскольку позволяет не только направлять бурлящую энергию подростков в мирное русло, но и создать базу для правильного развития организма ребёнка. Не стоит также забывать о том факте, что умение танцевать является одним из условий полноценного развития учащихся.

Общеразвивающая дополнительная программа «Спорт модерн» разработана в 2018 году, скорректирована в 2021, 2022 с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся и актуальными документами в образовании.

Основные характеристики программы:

Данная дополнительная общеразвивающая программа Хореографического коллектива «Импульс» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Адресат программы: Характеристика категории учащихся по данной программе: мальчики, девочки в возрасте от 5 до 14 лет.

Актуальность. Актуальность данной программы заключается в ценностно-ориентированном, художественном и спортивном подходе к обучению детей, дальнейшему здоровому в физическом, нравственном и культурном отношении к жизни.

Развитие индивидуальности в диалоге с природой, культурой и людьми отвечает современным задачам эстетического воспитания, делает программу актуальной.

Как и всякое искусство, танец доставляет ни с чем несравнимое удовольствие. Именно в танце можно познать свой дух и своё тело и выразить все свои чувства. Танцующий человек стремится выразить свои настроения и эмоции в пластически красивой и эстетически совершенной форме. Свобода и лёгкость движений, красота и пластичность радует танцоров и зрителей. И самообучение танцу является активным творческим процессом. Преодолевая трудности, тренируя тело и осваивая лексику танца, ребёнок познаёт красоту танцевального творчества

Современный танец – одно из средств эстетического воспитания и формирования творческого начала в человеке, это самостоятельная форма искусства, где по-новому

соединились движения, музыка, свет и краски, где тело действительно обрело свой полнокровный язык. Современный танец убеждает людей в том, что искусство есть продолжение жизни и постижения себя, что им может заниматься каждый, если преодолет в себе лень и страх перед неизвестным.

Новизна программы в изучении учащимися жизнерадостных, энергозатратных, молодёжных, актуальных на сегодняшний день танцевальных направлений, таких как хип-хоп, денс-холл, диско-денс, зумба, латиноамериканские танцы-бачата, черлидинг, контемпорариденс. Каждый вид спортивных танцев уникален и не подражаем, но каждый из них по-настоящему даёт прочувствовать, как ритм движений влияет на современную жизнь учащихся.

Уровень освоения – общекультурный.

Объем и срок освоения программы

Данная программа предназначена преимущественно для детей в возрасте 5-12 лет. Она предполагает постепенный принцип обучения в зависимости от возраста, природных способностей и дальнейшего творческого роста учащихся.

Рассчитана на 1 год обучения.

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом, на основе санитарных норм, особенностей реализации программы.

Год обучения	1 год обучения
Количество занятий в неделю	2 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю по 2 часа
Количество учащихся в группе	15

НАБОР В ГРУППЫ осуществляется при наличии справки о здоровье.

Программа предусматривает три ступени. Каждая имеет свою конкретную задачу, и служит закреплению накопленных умений. Одновременно является дальнейшим шагом творческого развития учащегося, формирования качественно новых умений и навыков.

1-ая ступень – создание начального уровня базовой танцевальной техники, общей физической, музыкально-ритмической подготовленности.

2-ая ступень – закрепление уровня базовой танцевальной техники, общей физической, музыкально-ритмической подготовленности. Формирование необходимых навыков для технического освоения элементов современных танцев и акробатики.

3-я ступень – концертная, конкурсная деятельность. Совершенствование танцевального мастерства, работа над образом, пластикой, яркостью исполнения современных танцев.

Цель: Способствовать формированию художественно-эстетического вкуса у детей и подростков, развития творческой самореализации посредством современного искусства хореографии.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить с историей и культурой современных эстрадных танцев;
- обучить детей танцевальной технике, искусству импровизации, индивидуальному стилю и навыкам творческой деятельности;
- научить работать с педагогом дистанционно с применением современных электронных средств связи.

Развивающие:

- развить физические навыки и умения в области эстрадного спортивного танца и пластической выразительности на основе спортивной акробатики;
- развивать у учащихся образное и ассоциативное мышление, творческое воображение;
- развивать у детей навыки межличностного общения и сотрудничества, продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.

Воспитательные:

- формировать навыки совместной деятельности со сверстниками и взрослыми;
- формировать общую культуру личности ребенка, морально-волевые качества;
- формировать мотивацию личности ребёнка к здоровому образу жизни;

Обучение детей по данной программе способствует решению проблем, связанных со здоровьем учащихся – главной ценностью педагога, ребёнка, родителей – т.е. способствует приобщению к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты

Предметные:

- ознакомятся с историей и культурой современных спортивных танцев;
- обучатся танцевальной технике спортивного танца, искусству импровизации, индивидуальному стилю и навыкам творческой деятельности;

Метапредметные:

- разовьют физические навыки и умения в области современно-эстрадного танца и пластической выразительности на основе спортивной акробатики;

- разовьют образное и ассоциативное мышление, творческое воображение;
- разовьют навыки межличностного общения и сотрудничества, продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.

Личностные:

- сформируют навыки совместной деятельности со сверстниками и взрослыми;
- сформируют общую культуру личности ребенка, морально-волевые качества;
- сформируют мотивацию личности ребёнка к здоровому образу жизни.

При дистанционном/электронном обучении:

- научатся работать с педагогом дистанционно с применением современных электронных средств связи;
- будут уметь работать с педагогом дистанционно с применением современных электронных средств связи: электронная почта, группа коллектива в социальной сети;
- будут уметь работать с интернет-ссылками, делать скриншоты страниц.

Контроль результативности обучения

Критерии оценки результативности складываются из количественных и качественных показателей, которые оцениваются по 3-х балльной шкале. К качественным показателям относятся личностные характеристики (дисциплинированность, навыки общения, интерес к занятиям) и предметная компетентность (хореографические навыки, художественно-артистические навыки).

К количественным показателям относятся посещаемость занятий и личные достижения на уровне культурно - массовых мероприятий. Шкала оценки результативности представлена в Приложении №1.

Способ фиксации результатов

Карта отслеживания образовательного результата к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе предоставлена в Приложении №2

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации дополнительной общеразвивающей программы «Спорт-модерн» - русский (государственный язык Российской Федерации).

Формы обучения

Программа предусматривает несколько возможных вариантов организации занятий, работы с детьми (в зависимости от количества участников учебного процесса и меры их включенности в него):

1. Групповая – основная для всех групп.
2. По звеньям – в концертных группах возможна при детальной отработке элементов, постановке новых номеров.
3. Сводные репетиции – при подготовке к концертам и конкурсам, перед показательными выступлениями.
4. Индивидуальная – возможна в концертных группах при постановке нового номера.

При дистанционном/электронном обучении:

1. Теоретическое занятие (*устное изложение материала по какой-либо теме*)

Занятие в системе дистанционного обучения представляет собой документ с заданиями педагога (образовательный интернет-ресурс с необходимым учебным материалом, который обучающийся должен изучить самостоятельно).

2. Практическое занятие - самостоятельная работа (*форма занятий обучающихся без непосредственного участия педагога, но по его заданию в специально предоставленное для этого время*)

Учащиеся работают самостоятельно с предложенными информационными образовательными ресурсами с обучающими программами, тестами.

В дистанционной форме обучения вся передача информации проходит по электронной почте, через информационные коммуникационные сети. Взаимодействие педагога и учащихся между собой осуществляется на расстоянии и отражает все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения), реализуемые специфичными средствами интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность.

Формы проведения занятий

1. Учебное занятие – основная форма для всех групп.
2. Репетиция – во всех группах для подготовки номера к выступлению.
3. Концерт (практика) – во всех группах не менее 2-х раз в год.
4. Концерт (теория) – обязательный просмотр концертных программ других танцевальных коллективов, в том числе балетных спектаклей, с целью расширения образования в сфере различных жанров хореографического искусства. Во всех группах.
5. Праздник – для формирования дружеских отношений в группе и коллективе.

Условия набора и формирования групп

В объединение набираются дети с 5 -6 лет и мальчики и девочки, необходимо наличие справки о здоровье. Группы разновозрастные.

Педагогическая целесообразность. Современнно-эстрадные танцы являются эффективным средством организации досуга молодежи, культурной формой отдыха, позволяющей ориентироваться на здоровый образ жизни. Занятия танцами органически связаны с усвоением норм этики, немислимы без выработки высокой культуры общения между людьми. Коллективное исполнение композиций повышает чувство ответственности за результаты своего труда и коллектива в целом, что воспитывает нравственные качества личности, приучает к созидательному труду в обществе.

Широкий спектр средств современно-эстрадного танца позволяет учащимся расширить кругозор в области современных танцевальных стилей, познакомиться с элементами акробатики, музыкой, что образует лаконичную взаимосвязь истории и современности, танца и спорта. Contemporary dance – новое направление в современной хореографии, включающее танцевальные техники и стили XX – начала XXI вв. Танец контемпорарисформировался на основе американского и европейского танца модерн и танца постмодерн. В этом направлении танец рассматривается как инструмент для развития тела танцора и формирования его индивидуальной хореографической лексики, средствами чего выступает синтез, актуализация и развитие различных техник и танцевальных стилей. При реализации дополнительной общеразвивающей программы «Спорт-модерн» возможна работа с использованием в учебном процессе электронных, дистанционных образовательных технологий, социальных сетей, электронной почты, электронных образовательных ресурсов, современных электронных средств связи: Skype, Zoom, группа объединения в социальной сети "ВКонтакте", электронная почта и другие.

Материально-техническое обеспечение

Материальная база:

- танцевальный зал с зеркалами, специальным половым покрытием;
- сценическая площадка для репетиций концертных номеров и выступлений;
- раздевалки для девочек и мальчиков, оборудованные вешалками и банкетками;
- костюмы, обувь, реквизит, помещения для хранения костюмов, обуви и реквизита, оборудованные шкафами и перекладинами;
- коврики для занятий, гимнастические палки, скакалки и т.д.
- музыкальный центр;
- фонотека, видеотека;
- мультимедийное оборудование;
- компьютер (для просмотра видеозаписей).

При дистанционном/электронном обучении:

- Средство электронной связи (компьютер, ноутбук, планшет, смартфон)

Шкала оценки к карте отслеживания образовательного результата к дополнительной общеразвивающей программе «спорт-модерн»

1. Личностные характеристики

1.1. *Поведенческие характеристики* затрагивают проблемы коммуникативной компетентности, управляемости и дисциплинированности ребенка. *Навыки общения* в значительной мере зависят от самооценки. Максимально высоко оцениваются поведенческие характеристики ребенка с нормальной самооценкой, обладающего развитой способностью к сотрудничеству, то есть желанием и умением принимать участие в общем деле. *Дисциплинированность* является внешним проявлением других поведенческих характеристик, она связана со способностью к самоконтролю и эффективному взаимодействию с членами коллектива и педагогом.

1.2. *Интерес к занятиям* – личностная характеристика, которая свидетельствует о степени сформированности у ребенка осознанного отношения к занятиям и собственной компетентности по предмету. Максимально высоко оценивается интерес к занятиям, если он не навязан ребенку извне, а поддерживается самостоятельно. Кроме того, учитывается, насколько ребенок осведомлен о том, каких реальных усилий потребует от него освоение хореографического искусства, подкрепляет или снижает его интерес преодоление трудностей.

Критерий оценки личностных характеристик – частота проявления признака.

3 балла — качество проявляется *всегда*;

2 балла — качество проявляется *часто*;

1 балл — качество проявляется *редко*;

0 баллов — качество не проявляется.

2. Предметная компетентность

2.1 *Танцевальные навыки* – танцевальная техника, импровизация, индивидуальный стиль, чистота исполнения, координация движений; гибкость, танцевальный шаг, прыжки. Максимально высоко оцениваются полностью сформированные танцевальные навыки в соответствии с возрастом и этапом освоения образовательной программы.

2.2 *Исполнительское мастерство и артистизм* – умение при исполнении точно и красочно раскрыть образ танцевальной композиции, грамотно исполнять хореографические дисциплины, включая мимику, жесты и пластику. Максимально высоко оцениваются

полностью сформированные исполнительское мастерство и артистизм в соответствии с возрастом и этапом освоения образовательной программы.

Критерий оценки предметной компетентности – степень сформированности признака.

3 балла — признак сформирован *полностью* в соответствии с возрастом и этапом освоения образовательной программы;

2 балла — признак сформирован частично, наблюдается *незначительное отставание* от уровня предметной компетентности, предусмотренного образовательной программой;

1 балл — признак сформирован частично, наблюдается *значительное отставание* от уровня предметной компетентности, предусмотренного образовательной программой;

0 баллов — признак не сформирован.

3. Количественные показатели

3.1. Посещаемость занятий – количественный показатель, который косвенно свидетельствует об уровне мотивации учащихся и качестве освоения образовательной программы.

Критерий оценки посещаемости занятий – примерное процентное соотношение посещенных и пропущенных занятий.

3 балла — посетил все/почти все занятия;

2 балла — посетил более половины занятий;

1 балл — посетил менее половины занятий.

Способы фиксации результатов

Для проведения предварительного учета знаний предлагается использовать Карту отслеживания образовательного результата к дополнительной общеразвивающей программе

№	ФИО обучающегося					Средний показатель	
	Возраст						
	Показатели						
<i>1. Личностные характеристики</i>							
1	Поведенческие характеристики: дисциплинированность, навыки общения						
2	Интерес к занятиям						
	Итого						
<i>2. Предметная компетентность</i>							
1	Танцевальные навыки						
2	Исполнительское мастерство и артистизм						
	Итого						
<i>3. Количественные показатели</i>							
1	Посещаемость занятий						
	Итого						
	Итого по каждому учащемуся						

Учебный план

№ п/п	Название темы	1 год			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводно-диагностический	2	2	0	Диагностика, анкетирование При дистанционном обучении форма контроля: тестирование, анкетирование.
2	Учебно-постановочный	58	12	46	Открытые занятия, концерты, конкурсы, фестивали При дистанционном обучении форма контроля: тестирование, анкетирование, фото - видеоотчет
3	Контрольно - итоговый	8	0	8	Концертная деятельность, открытое занятие При дистанционном обучении форма контроля: тестирование, анкетирование, фото - видеоотчет
4	Воспитательно-познавательный	4	4	0	Фотоотчет, наблюдение, анкетирование При дистанционном обучении форма контроля: тестирование, анкетирование, фото - видеоотчет
	ИТОГО:	72	16	56	

**Календарный учебный график реализации дополнительной
общеразвивающей программы «Спорт-модерн»
2022-2023 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	36	72	72	два раза в неделю по 1 часу

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«Спорт модерн»

Первый год обучения:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Спорт-модерн».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – общекультурный.

Цель:

Способствовать формированию личности учащегося с развитым художественно-эстетическим вкусом и системой ценностей в восприятии современной культуры, способного к творческой самореализации посредством современного искусства хореографии.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить с историей и культурой современных эстрадных танцев;
- обучить учащихся танцевальной технике, искусству импровизации, индивидуальному стилю и навыкам творческой деятельности;
- научить работать с педагогом дистанционно с применением современных электронных средств связи: электронная почта, группа объединения в социальной сети Skype, WhatsApp
- научить работе с интернет-ссылками.

Развивающие:

- развить физические навыки и умения в области эстрадного спортивного танца и пластической выразительности на основе спортивной акробатики;
- развивать у учащихся образное и ассоциативное мышление, творческое воображение;
- развивать у детей навыки межличностного общения и сотрудничества, продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.

Воспитательные:

- формировать навыки совместной деятельности со сверстниками и взрослыми;
- формировать общую культуру личности учащегося, морально-волевые качества;
- формировать мотивацию личности учащегося к здоровому образу жизни.

Условия реализации программы

Учебная группа формируется на основе свободного набора. Для обучения принимаются все желающие вне зависимости от способностей и уровня первоначальной подготовки.

Год обучения	Количество часов(академических)	
	В неделю	В год (теор/практ.)
1 год обучения	2	72 (16/56)

На 1 году обучения занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу – групповые. Учащиеся занимаются по 15 человек в группе.

Календарно-тематический план первого года обучения

№	Темы учебных занятий	Теория	Практика	Предполагаемая	Фактическая
1.	Знакомство	0.5	0.5		
2.	Вводная диагностика	-	1		
3.	Музыкальная грамота	0.5	0.5		
4.	Стрейчинг	0.5	0.5		
5.	Адажио	0.5	0.5		
6.	Кросс, передвижение в пространстве	-	1		
7.	Стрейчинг	-	1		
8.	Музыкальная грамота	-	1		
9.	Модерн	-	1		
10.	Комбинации и импровизации	-	1		
11.	Диско-денс	-	1		
12.	Адажио	-	1		
13.	Элементы акробатики	-	1		
14.	Стрейчинг	0.5	0.5		
15.	Музыкальная грамота	-	1		
16.	Комбинации, импровизации	-	1		
17.	Силовые упражнения	-	1		
18.	Диско-денс	-	1		
19.	Изоляция	-	1		
20.	Кросс, передвижение в пространстве	0.5	0.5		
21.	Музыкальная грамота	-	1		
22.	Адажио	-	1		
23.	Джаз- модерн	0.5	0.5		
24.	Силовые упражнения	-	1		
25.	Элементы акробатики	-	1		
26.	Комбинации, импровизации	-	1		
27.	Кросс, передвижение в пространстве	-	1		
28.	Постановка танца	-	1		
29.	Репетиция	-	1		
30.	Постановка танца	-	1		
31.	Стрейчинг	0.5	0.5		
32.	Открытый урок	-	1		
33.	Основа здорового образа жизни	-	1		
34.	Элементы акробатики	-	1		
35.	Постановка танца	-	1		
36.	Репетиция	0.5	0.5		
37.	Музыкальная грамота	-	1		
38.	Диско-денс	0.5	1		
39.	Адажио	-	1		

40.	Стрейчинг	-	1		
41.	Кросс, передвижение в пространстве	-	1		
42.	Музыкальная грамота	-	1		
43.	Элементы акробатики	-	1		
44.	Репетиция	-	1		
45.	Репетиция	-	1		
46.	Адажио	-	1		
47.	Стрейчинг	-	1		
48.	Силовые упражнения	-	1		
49.	Кросс, передвижение в пространстве	-	1		
50.	Музыкальная грамота	-	1		
51.	Комбинации и импровизации	-	1		
52.	Репетиция	-	1		
53.	Модерн	-	1		
54.	Элементы акробатики	-	1		
55.	Основа здорового образа жизни	-	1		
56.	Адажио	-	1		
57.	Стрейчинг	0.5	0.5		
58.	Кросс, передвижение в пространстве	-	1		
59.	Элементы акробатики	-	1		
60.	Постановка танца	-	1		
61.	Репетиция	0.5	0.5		
62.	Силовые упражнения	-	1		
63.	Основа здорового образа жизни	-	1		
64.	Открытый урок	-	1		
65.	Адажио	-	1		
66.	Стрейчинг	-	1		
67.	Модерн	-	1		
68.	Репетиция	-	1		
69.	Участие в концерте	-	-		
70.	Силовые упражнения	-	1		
71.	Репетиция	-	1		
72.	Итоговое занятие	0.5	0.5		

Содержание программы 1 года обучения

№	Темы учебных занятий	Теория	Практика
1.	Знакомство	Правила безопасности на уроках	-
2.	Вводная диагностика	-	Тестирование на физические возможности
3.	Музыкальная грамота	-	Прослушивание и обсуждение современной музыки
4.	Стрейчинг	«Зачем нужна растяжка»	Разогревающие упражнения
5.	Адажио	Термин «Адажио»	Постановка корпуса у станка
6.	Кросс, передвижение в пространстве	-	Освоение базовой техники кросс.
7.	Стрейчинг	«Для чего нужна растяжка»	Разогревающие упражнения.

8.	Музыкальная грамота	Что такое темп, ритм?	Составление музыкальных рисунков
9.	Модерн	Беседа «История возникновения танца-Модерн»	Изучение танцевальных элементов модерна
10.	Комбинации и импровизации	-понятие импровизация?	Разучивание ритмических комбинаций,
11.	Диско-денс	Понятие нового направления танца «Диско-денс» видео просмотр танцевальных номеров	Разучивание характерных движений
12.	Адажио	-	Постановка корпуса на середине
13.	Элементы акробатики	--	Разучивание правильной техники выполнения акробатических трюков
14.	Стрейчинг	Для чего нужна техника правильного дыхания	Разогревающие упражнения с выполнением правильного дыхания.
15.	Музыкальная грамота	определение видов музыкального темпа, быстрый, медленный	Прослушивание музыкального темпа. Умение различать быстрый, медленный темп
16.	Комбинации, импровизации	-	Импровизация «Скульптура»
17.	Силовые упражнения	Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни	Элементы детского фитнеса. Упражнения для укрепления мышц спины, живота, рук и ног, релаксация
18.	Диско-денс	-	Разучивание танцевальных элементов
19.	Изоляция	Понятие «Изоляция»	освоение базовой техники изоляции
20.	Кросс, передвижение в пространстве	-	Разучивание перекатов в партере.
21.	Музыкальная грамота	Взаимосвязь музыкального темпа и темпа движений	Прослушивание музыкального темпа
22.	Адажио	-	Постановка корпуса в различных ракурсах.
23.	Джаз- модерн	Понятие «Контракция-релиз»	освоение базовой техники контракция-релиз.
24.	Силовые упражнения	-	Силовые упражнения на мышцы живота
25.	Элементы акробатики	-	Разучивание мостики и перекаты через прогибы
26.	Комбинации, импровизации	-	Укрепление понятия импровизация (свободный танец)
27.	Кросс, передвижение в пространстве	-	Разучивание всевозможных падений, перекатов.
28.	Постановка танца	-	Учим новый танец «Возрождение»
29.	Репетиция	-	Повторение танцевальных элементов
30.	Постановка танца	-	Продолжение разучивания танца «Возрождение»
31.	Стрейчинг	Как правильно выполнять	Разогревающие упражнения,

		растяжку в паре	растяжка, работа в паре
32.	Открытый урок	-	-
33.	Основа здорового образа жизни	Техника безопасности на занятиях хореографией -	Постановка правильного дыхания во время интенсивных упражнений
34.	Элементы акробатики	--	Кувырки,разучивание различных видов.
35.	Постановка танца	-	Разучивание танца «Взлёт»,продолжение разучивания танца «Возрождение»
36.	Репетиция	-	Отработка сложных элементов разученного танца «Возрождение»
37.	Музыкальная грамота	-	Сильные и слабые доли
38.	Диско-денс	-	Разучивание прыжковых комбинаций
39.	Адажио	-	Изучение позиций рук.
40.	Стрейчинг	-	Растяжка у станка
41.	Кросс, передвижение в пространстве	-	Хаотичное передвижение в пространстве
42.	Музыкальная грамота	-	Специфика телодвижений под различные танцевальные ритмы
43.	Элементы акробатики	-	Мостики и перекаты через прогибы (ходьба, бег, змейки)
44.	Репетиция	-	Продолжение разучивания танца «Взлёт»
45.	Репетиция	-	Исправление ошибок в танцевальной лексике.
46.	Адажио	Изучение положения корпуса «ekarte,efface, kruacse»	Постановка корпуса в открытую, закрытую позу.
47.	Стрейчинг	-	Разогревающие упражнения, растяжка
48.	Силовые упражнения	-	Упражнения на выносливость (различные выпады, подъём ног,стойки)
49.	Кросс, передвижение в пространстве	-	Хаотичное передвижение в пространстве, упражнение на быстроту реакции.
50.	Музыкальная грамота	Вводится понятие «предложение»	Прослушивание музыкальных предложений.
51.	Комбинации и импровизации	-	Разучивание танцевального этюда
52.	Репетиция	-	Отработка сложных элементов, разучивание танца «Взлёт»
53.	Модерн	-	Изучение прыжковых комбинаций
54.	Элементы акробатики	-	Разучиваем колесо (через руки, локти, грудную клетку)
55.	Основа здорового образа жизни	Беседы о здоровье «режим нагрузки и отдыха во время и после занятий»	Релаксационные упражнения для позвоночника
56.	Адажио	Понятие «Пордебра»	Разучивание первого пордебра

57.	Стрейчинг		Растяжка в парах
58.	Кросс, передвижение в пространстве	Беседа о правильности исполнения прыжка с передвижением.	Прыжковые передвижения в пространстве
59.	Элементы акробатики	-	Перевороты (вперед, назад)
60.	Постановка танца	Изучение нового направления «Джаз-модерн»	Постановка джазовых позиций рук
61.	Репетиция	-	Отработка сложных элементов «Возраждение», «Взлёт»
62.	Силовые упражнения	-	Различный шаг, интенсивный бег с паузами
63.	Основа здорового образа жизни	Значение «разминка»	Освоение дыхательных упражнений в процессе подготовки к занятиям.
64.	Открытый урок	-	-
65.	Адажио	-	Сочетаем джазовые и классические позиции рук
66.	Стрейчинг	-	Растяжка с правильным выполнением дыхания
67.	Модерн	-	Разучивание танцевальных элементов Джаз-модерн
68.	Репетиция	Беседа «Эмоции на сцене»	Репетиция на сцене
69.	Участие в концерте	-	-
70.	Силовые упражнения	-	Интенсивный бег, прыжковые комбинации.
71.	Репетиция	-	Отработка танцевальных номеров
72.	Итоговое занятие	Педагогическая диагностика, отзывы педагогов и родителей, пожелания на следующий год	Адажио на середине, танцевальные номера.

Ожидаемые результаты: в результате освоения программы 1 года обучения учащиеся должны овладеть коммуникативным навыком, осознать свою значимость в коллективе, должны

Знать:

- танцевальную основу;
- простые базовые танцевальные движения;
- позиции рук в джазе;
- технику выполнения акробатических трюков.

Уметь:

- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;
- работать в группе;
- исполнять базовые движения джаз-модерна, диско-денса.

1 год обучения

На данном этапе закладывается начальный уровень базовой танцевальной техники, общей физической, музыкально-ритмической подготовленности. Вводится музыкальная грамота для понимания принципа согласования движений с музыкой. Формируется умение слышать различные темпы ритмы в музыке.

Темп от умеренного до быстрого в простых движениях.

Партерная гимнастика развивает физические качества: гибкость, растяжку; укрепляет силу мышц туловища. Знакомство с полу акробатическими элементами.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить детей с ритмикой;
- обучить основам классического танца;
- научить чувствовать музыкальный ритм; обучить образному восприятию музыки;

Развивающие:

- развить гибкость позвоночного столба, подвижность в суставах, выворотность, формирование осанки;
- развить координационных способностей в сочетаниях работы рук, рук и ног, ног и головы;
- развитие фантазии;
- развить чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать свои движения с музыкой.

Воспитательные:

формировать умение работать в группе.

1. Вводно-диагностический

Формирование групп. Диагностика. Инструктаж. Вводное занятие. Тестирование на физические возможности. Краткий курс введения в программу

Теория: производится набор учащихся первого года обучения (на условиях набора в группы) и формирование новых групп. Диагностика проводится в начале учебного года и по итогам каждого полугодия. Ознакомление педагога с каждым учащимся. Проверка физических качеств, путем тестирования на гибкость, музыкальность и танцевальные способности. Проводится ознакомительная беседа на текущий год обучения, об истории танца, его развитии, видах. Определяются задачи для первоначального этапа занятий танцами. Объясняется

специфика занятий в группе. Инструктаж по технике безопасности проводится на первых занятиях каждого полугодия.

2. Учебно-постановочный

Общая физическая подготовка.

Теория: ознакомление с основными группами мышц и частями тела

Практика:

1. Укрепление основных групп мышц при помощи гимнастических, акробатических упражнений:

- различные перекаты; кувырки;
- укрепление мышц ног (приседы, выпады, выпрыгивания, проходки);
- укрепление мышц пресса и спины (планки, лодочки, отжимания);
- развитие баланса тела и силы рук (стойки на руках, локтях, на одной ноге);
- развитие «баллона» (прыжки, выпрыгивания);
- растяжка (мостики, складки, шпагаты);
- выносливость (упражнения на время, скорость).

Разучивание правильной техники выполнения акробатических трюков:

- кувырки (различные виды);
- колесо (через руки, локти, грудную клетку);
- мостики и перекаты через прогибы (ходьба, бег, змейки);
- перевороты (вперед, назад);

2. Освоение базовой техники классической и современной хореографии

- положение рук и ног в классическом танце (I,II,III,IV,V,VI позиции)
- положение рук и ног в современном танце
- проучивание и освоение упражнений в чистом виде у станка:
- Адажио

Работа на середине зала (Портер).

Ритмическое и музыкальное развитие.

Теория: ознакомление с ритмом, музыкой и ее стилями

Беседа: Что такое ритмический рисунок?

Сильные и слабые доли

Взаимосвязь музыкального темпа и темпа движений

Практика: развитие ритмических навыков:

- упражнения на хлопки (на разные доли, поочередно, вместе);
- притопы;
- ходьба;
- прыжки;

- упражнения на фантазию;
- соединение танцевальных движений в различных вариациях.
- Составление музыкальных рисунков

Постановка композиций

Практика:

- работа над танцевальным материалом,
- разучивание комбинаций
- -разучивание танцевальных элементов Джаз-модерн, Диска-денс.

3. Контрольно-итоговый

Репетиции и тренаж постановочных номеров.

Практика:

- подготовка номеров к отчетным концертам, праздникам, различным мероприятиям;
- сводные репетиции со старшими группами, артистами других ансамблей; - занятия на различных сценических пространствах.

Показ постановочных номеров в форме отчетных концертов, контрольных уроков, праздников. Открытые занятия по окончании каждого полугодия, участие в мероприятиях ДДТ.

4. Воспитательно-познавательный.

Основы здорового образа жизни.

Практика:

1. Беседы о здоровье: как подготовить организм к занятиям, как отдыхать после занятий; питьевой режим; значение разминки, гигиена формы, одежды, тела.
2. Целесообразность упражнений (плоскостопие, осанка, подвижность в суставах).
3. Подготовка к выступлению дома, перед выходом на сцену; выход и уход со сцены; действия в неожиданных ситуациях (свет, посторонние предметы, неполадки с фонограммой)

Комплексы упражнений, направленных, в том числе, и на исправление физических недостатков. Эти упражнения для мышц спины, брюшного пресса, для развития подвижности шейного отдела позвоночника и плечевого пояса (способствует улучшению мозгового кровообращения и снятию усталости после учёбы в школе) и релаксационный комплекс, который может быть введён не только в конце занятия, но и в начале (когда пришли после школы усталые дети, в связи с погодными условиями и др.)

При развитии выносливости встаёт проблема овладения правильным дыханием. Правильно дышим – много танцуем.

Содержание программы

Это этап закрепления и совершенствования уже полученных знаний и умений. Идет формирование навыка выполнения основы и деталей техники движений. Больше часов отводится на изучение деталей техники движений по всем разделам танцевальной подготовки, так как детям важно не просто подражание, а осознание того, что «я» красиво выполняю. Учащиеся должны добиться понимания сущности, внутренних закономерностей выполнения движений. Им важна цель выполнения движений и их отвлеченное от композиции применение.

Предметное обучение. Больше часов отводится на теорию по всем разделам, так как детям важно не просто подражание, а понимание сущности, внутренней закономерности выполнения движения, цель его выполнения и отвлеченное от композиции применение.

Разучивание новых танцевальных стилей, на развитие координации, умение владеть телом под разные музыкальные стили.

Акробатика и гимнастика развивает физические качества: гибкость, растяжку; укрепляет силу мышц туловища. Вводятся акробатические элементы повышенной сложности: поддержки, подлеты, вращения в воздухе.

Музыкальная грамота, для понимания принципа согласования движений с музыкой, вводит понятия «предложение», «период», «ритм», «ритмический рисунок». Формируется умение слышать счет и начало музыкальной фразы в любой танцевальной композиции.

Резко уменьшается количество повторений каждого элемента в композиции, возрастает количество перестроений, партий, усложняются рисунки, повышается темп исполнения движений. Формируется умение импровизировать.

Методические материалы

Ориентирование на концертную деятельность, поэтому центральное место в структуре занятий отведено отработке качества исполнения композиций по тренировочному типу: при групповой форме работы совершенствуется синхронность, согласованность выполнения танцевальных элементов. При индивидуальном подходе совершенствуется амплитуда, эмоциональность, выразительность, при самостоятельной работе совершенствуется техника выполнения движений, доведение до автоматизма исполнения отдельных сложных танцевальных связок, выполняемых в быстром темпе. Педагог содействует овладению сложными трюками через воспитание волевых качеств.

Необходимо по-новому, по-взрослому подойти к раскрытию индивидуальности девушек и юношей определенного стиля, артистического амплуа, созданию эмоциональных, выразительно

насыщенных композиций. Педагог должен корректировать композиции под конкретных обучающихся. В композициях присутствуют технически сложные элементы современных танцевальных стилей, большое количество сложных перестроений, рисунков, созданные индивидуальные образы при сольном выполнении партии, парные и групповые фрагменты.

Продолжается развитие и совершенствование двигательных качеств, в первую очередь гибкости, функции равновесия, прыгучести, выносливости в целях их поддержания (без этого уровень развития снижается). В технической подготовке важное место по-прежнему занимает танцевальность, но на середине под современное танцевальное сопровождение, ритмопластика, имеющая специализацию согласно изучаемому на данный момент стилю согласно программе.

Подбор средств должен служить предпосылкой развития выразительности, артистичности учащихся, являться вспомогательным для развития их творческого потенциала, самовыражения. Большое значение имеет самостоятельная импровизационная работа.

Педагог должен стимулировать интерес к просмотру и посещению концертов с участием профессиональных танцевальных коллективов различных жанров хореографического искусства. Отчетной формой служат выступления в концертных программах.

Методическое обеспечение

№ п/п	Разделы образовательной программы	Общее количество часов, отводимых на каждый раздел			
		Формы проведения занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Раздел.				
2.	Вводно- диагностический	Учебное занятие	Беседа, объяснение	Инструкция ТБ	Диагностика, анкетирование При дистанционном обучении форма контроля: тестирование, анкетирование, фото - видеоотчет
3.	Учебно- постановочный	Учебное занятие, репетиция, просмотр образцов направления	Объяснение, наблюдение, образное сравнение, показ, упражнение	Музыкальный центр, аудиодиски, ноты, словарь терминов, книги по современному танцу, реквизит, видеодиски	Открытые занятия, концерты, конкурсы, фестивали При дистанционном обучении форма контроля: тестирование, анкетирование, фото - видеоотчет
4.	Контрольно- итоговый	Концертное выступление, конкурсное выступление	Воспроизведение усвоенного материала.	Музыкальный центр, аудиодиски, ноты, световое сопровождение, видеокамера для записи выступлений; реквизит, костюмы	Концертная деятельность, зачет, открытое занятие При дистанционном обучении форма контроля: тестирование, анкетирование, фото - видеоотчет
5.	Воспитательно- познавательный	Учебное занятие, репетиция, праздник	Беседа, объяснение, наблюдение, образное сравнение, Показ.	Музыкальный центр, аудиодиски, ноты, реквизит, костюмы	Фотоотчет, наблюдение, анкетирование При дистанционном обучении форма контроля: тестирование, анкетирование, фото - видеоотчет

Методические особенности программы

Ведущее место отводится общей физической и танцевальной подготовке для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия. Сенситивный период для развития гибкости, подвижности в суставах.

Необходим индивидуальный подход к развитию силы мышц (с целью укрепления мышечного корсета). Так как у кого-то больше развиты сгибатели, у кого-то – разгибатели, поэтому необходимо индивидуальное воздействие на антагонистах. Для поддержания высокой плотности занятия необходима частая смена упражнений с минимальным количеством повторений каждого. Таким образом достигается суммарный накопительный эффект развития двигательных качеств, при минимальном утомлении.

Развивающие упражнения подбираются не только для формирования фундаментальной танцевальной основы и развития двигательных качеств, но и для ознакомления со средствами актерского мастерства, воспитания раскованного исполнения танцевальных элементов (элементы пантомимы, образные сравнения).

Количество выступлений может быть ограничено из-за повышенной реактивности и эмоциональности детей, большой чувствительности их центральной нервной системы и вегетативных функций к воздействиям подобных нагрузок с учётом индивидуальных особенностей.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА И УЧАЩИХСЯ:

- тематические методические пособия
- специальная методическая литература
- разработки педагога для обеспечения образовательного процесса: планы, конспекты, беседы

СИСТЕМА СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

- традиционные средства обучения
- печатные наглядные пособия (плакаты, фотографии)
- технические средства обучения (звукозаписи)
- современные средства обучения: видеофильмы, мультимедийные материалы

Список литературы

1. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – С.-Пб.: Наука, 1993.
2. Бекина С.И., Ломова Т.П. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1983.
3. Боброва Г. Искусство грации. М.: Детская литература, 1986.
4. Брехман И.И. Проблемы обучения человека здоровью. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – Владивосток: Дальнаука, 1995.
5. Зайцев Г.К. Физическое воспитание и спортивная подготовка. Новые подходы. – Л.: Просвещение, 1991.
6. Шереметьевская Н. Танец на эстраде / Н. Шереметьевская – Москва.: Искусство, 1985
7. Коркин В.П. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт 1983.
8. Кон И.С. Психология ранней юности. Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1989.
9. .
10. Леви В. Везет же людям.(Психология здоровья). – М.: Физкультура и спорт, 1988.
11. Попова Н.М. Гигиенические требования к организации учебных занятий. – М.: Медицина, 1998.
12. Роттерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.
13. Уразгильдиев Р.Х. Танцы. – Пермь, 1963.
14. Учебная программа по дисциплине "Спортивный танец" составленная в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта России, предназначенная для студентов специальности "Культурология" специализации 020611 "Менеджмент культуры (руководитель танцевального коллектива).
15. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1988
16. Учебное пособие Ивлевой Л.Д. «Джазовый танец» (основы джазового танца).
17. Видеотека, интернет ресурсы